



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Salzkartoffeln mit Apfelrotkohl

Zutaten

10 g gemahlene Haselnüsse

50 g Apfel

25 ml Apfelsaft

75 ml Rotwein

2 Esslöffel Apfelessig

150 g Rotkohl

1 Esslöffel Orangensaft

150 g Kartoffeln

2 Teelöffel Omega-3 Streichfett Apfel-Zwiebel

Zubereitung

1. Den Rotkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 443 kcal

2. Aus dem Apfelessig, Orangen-, Apfelsaft, Rotwein, Honig, Meersalz und Pfeffer eine Marinade herstellen und unter den Rotkohl mischen und mindestens 3 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.
3. Die Flüssigkeit abgießen und in einem größeren Topf auf die Hälfte einkochen; den Rotkohl dazugeben und 15 – 25 Minuten bei geschlossenem Deckel garen – ggf. noch einmal abschmecken.
4. Die geschälten Äpfel raspeln oder in Spalten schneiden und unter den warmen Kohl heben.
5. Zum Schluss mit 1 TL Dr. Budwig Streichfett pro Portion verfeinern.
6. Die Kartoffeln putzen und mit ganzer Schale in Salzwasser gar kochen.
7. Nach dem Kochen vorsichtig pellen und 1 TL Dr. Budwig Streichfett pro Portion auf den heißen Kartoffeln schmelzen lassen.